



Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

Fitness & Gesundheit - Kursübersicht

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	Kurzbeschreibung
8:00 - 9:00 Yoga am Morgen Gymnastikhalle Basis				7:45 - 8:45 morning workout Gymnastikhalle Basis	Faszien Fitness: Dehnen, Springen, Federn, Schwingen für die Faszien, zur Förderung von Stabilität und Elastizität.
11:00 - 12:00 Yin Yoga Gymnastikhalle Basis				11:00 - 11:45 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	fitness and stability: Ganzkörpertraining, das die Kräftigung der Muskulatur mit Stabilisationstraining kombiniert.
12:00 - 13:00 Faszien Fitness Gymnastikhalle Basis	12:00 - 13:00 Power Yoga Gymnastikhalle Basis		12:15 - 13:00 fitness and stability Gymnastikhalle Basis		Funktionelles Training: Mobilisation von Schulter-Nacken, Rücken und Hüfte mit funktionellen Einheiten.
	13:45 - 14:30 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis	14:00 - 15:00 Pilates Gymnastikhalle Basis	13:00 - 13:45 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis		Gymnastik 50+: Leichte Gymnastik für die Gelenke, Übungen zur Stabilisation und Stärkung. Training des Herz-Kreislauf-Systems.
		15:00 - 16:00 TRX Sling-Training Gymnastikhalle Basis	14:00 - 14:30 rest & relax Gymnastikhalle Basis		HIIT & strong: fitness - power - functional! Das Intervallzirkel-Training im Tabata Stil.
16:15 - 17:15 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis	17:15 - 18:15 Gymnastik 50+ Kursraum LSV Anlage	16:00 - 16:30 stretch & relax Gymnastikhalle Basis	18:00 - 18:45 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage		morning workout: Ganzkörpertraining mit Kräftigungs- und Konditionsübungen zur Fettverbrennung und Muskelaufbau.
18:00 - 19:00 Rückenpower Kursraum LSV Anlage	18:15 - 19:00 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	17:00 - 18:00 Pilates Kursraum LSV Anlage	19:00 - 20:00 Yoga-Mix Kursraum LSV Anlage		Pilates: Verbessert die Körperhaltung und fördert die Gelenkbeweglichkeit. Es ist ein körperliches und mentales Training und stärkt die Körpermitte.
					Power Yoga: Die dynamische Form des Yoga. Harmonisch fließende Yogaübungen, deren Augenmerk eine kontinuierliche Bewegung ist.
					rest & relax: Gönn dir eine 30 minütige Auszeit! Komm zur Ruhe und sammle neue Energie für den Tag.
					Rückenpower: Effektive Übungen für ein intensives Aufbautraining der Rückenmuskulatur.
					stretch & relax: Aktives Entspannen und sanfte Dehnübungen zur Aktivierung neuer Energie und Kraft.
					TRX Sling-Training: Das optimale Ganzkörper-Workout. Trainiert wird mit der eigenen Körperspannung als Trainingswiderstand im Sling-Trainer.
					Yin Yoga: Der Fokus beim YinYoga liegt auf den tieferen Körperschichten, wie dem Bindegewebe und den Faszien. YinYoga heißt zur Ruhe kommen.
					Yoga am Morgen: Mit Yoga entspannt in die Woche starten. Diese Hatha-Yoga-Einheit ist geprägt von eher langsamen Yoga Übungen. Für Einsteiger geeignet.
					Yoga-Mix: Wechselnde und in sich übergehende Yoga-Stile, perfekt um die Vielseitigkeit des Yogas zu erleben.



www.lsv-ham.de

Stand: September 2020